

睡眠時間
之研究

(谷香)

凡人終日勞動。必須休養。使精神恢復。而睡眠爲最普通。茲將歐美衛生家關於睡眠之學說。撮譯於下。華爾喜曰。成丁之人。在二十四小時中。睡眠宜佔八小時。顯有出於外者。時。因此吾人須詳察自己體質之強弱。而後定睡眠時間之多寡。不然。睡眠過度與不足。其害適相等。克老弗曰。九小時之睡眠。已足貯藏充分之精神。而備次日之應用。

美倫曰。常人每夜宜有八小時之睡眠。過少則次日必感疲乏。

柯姆萊曰。睡眠過度與不足。均非衛生之道。在一歲以內之嬰孩。每日須二十小時之睡眠。

歲至十六歲以內者。九小時。
愛倫曰。睡眠適當之度量。與智識之發育。適成一反比例。嬰兒睡眠較多。蓋醒悟知覺。轉瞬即倦。年漸漸長。睡眠之度量。乃逐漸減少。及中年而止。達於極智識之發育。已達其極度也。至老年時所需睡眠之度量。則各視其人之智識狀態而有所不同。希伯格來之曰。睡眠過度。非衛生之道。食物不能充分消化。而煩惱之心亦起。
葛勃脫曰。宜充足。多多益善。尋常疾病。如感冒。腰痛。便秘。頭痛。等症。皆由睡眠不足。精神疲乏而起。蓋其消耗者多。而收入

逢場作戲
之誤人

(沈一鳴)

這件衣服，這處物件，真正是人人墮落之源啊！我曾經見過許多有用的青年，他們對於「狎妓」、「賭錢」、「吸鴉片」、「吸鴉片」等，非人的生活。本來，深惡痛嫉。避之若浼。不知爲了什麼，一會兒兒，狎妓的狎妓了。賭錢的賭錢了。吸鴉片的吸鴉片了。或者竟兼而有之了。這種從「避之若浼」，「進而至「安之若素」的階梯。我真百思而不得。後來我碰見一個頭頭落的朋友。（三者兼而有之。）我問他爲什麼弄到這步田地呢？我聽聽了他的答覆。方才恍然大悟。他說：「妓固然不應大悟。你道他答的什麼呢。他說：『妓固然不應

要曉得我們是修養品性，提高人格。對於墮落人格的一切非人生活，都要絕對的和他絕緣絲毫姑容不得。非但不能夠獨一爲之。並且不能夠縱容他盤踞心中。因爲「生於其心」便要「害於其事」（王陽明等言修養品性，都注意於此）。就是這個道理。要是以爲逢場作戲。不妨偶一爲之。那便好像素食的人。開了葷戒似的。一不做。二不休。不久就會成習慣的。唉。『一失足成千古恨。再回頭已百年身』。人生墮落以後。還堪設想嗎。我們現在就是退一步想。『狎妓』『賭博』

內外科醫院

識 學 的 新 最 以
驗 經 的 深 最 憑

門 專

<p>六〇六注射</p>	<p>慕雲式戒煙</p>	<p>婦科調經種子</p>	<p>肺癆諸虛氣喘</p>	<p>內科電氣療法</p>
<p>初起減收一元</p>	<p>癮安舒通靈速</p>	<p>胎前產後</p>	<p>性病</p>	<p>花柳下疳橫痃</p>
<p>根治絕無痛苦</p>	<p>癮安舒通靈速</p>	<p>痔瘡不用開刀</p>	<p>生肌機能</p>	<p>瘰癧不愈</p>

午五時至九時
剪此廣告
號金二
角診金
藥資一
既免收

症雜科各治兼

◀面對園花小路西廣海上址院

粉濁白室和養

全藥根出清新
 淋濁梅毒永無復發
 每樽明大洋二角五分
 主顧認明前農商部註冊執照老牌子
 冊總發行所南京路大
 慶里底
 大馬路二馬路
 分售處三馬路四馬路
 五馬路六馬路
 各烟紙號均有代售

請 好 吸
運 烟 道

嫩黃 氣味 芬芳 價廉 物美 人人 愛吸

中國華達烟公司

君欲在社會上吃飯謀事成家立業乎
君欲在世界上創偉大事業成有名人物乎
欲得充分的常識。非常識本報不可。因本報係專門灌輸有益實用常識的報紙。

●能改造陳腐的腦筋！
●能發明新穎的思想！

打破晚近出版小說化的報紙。務使讀者心區區之代價。得獲高尚而之常識。

●學生讀了
●家長讀了
●青年讀了
●婦女讀了
●父母讀了
●商人讀了
●工人讀了
●童子讀了

●本報
●本報
●本報
●本報
●本報
●本報
●本報
●本報

●可當做校外課本
●可得到治家格言
●可獲不少自由
●可明瞭解放思想
●可知道育兒常識
●可操縱營業勝利
●可發明實業用品
●可立刻棄邪歸正

●人語說。寶不可識人。這句口語果然不差。其實是人果然要識字。也不識字。不可不識人。比較起來。似乎識人來得難些。本報是專門供給許多識字的人的方法。不可不看。一旦生病。不幸遇到庸醫。豈不危險。是醫藥是吾人不少不來的常識。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。

●應酬交際。禮尚往來。都是不能免的。這其中的手續。本報却詳詳細細全盤報告於讀者。

●常閱信箋。值半五角之代價。奉贈本報以前所出彙刊一冊。（價值一元五角。）

●答覆凡能介紹四人定閱。惟須聲明定年單號碼。否則無效。

●以優待。得一年中許多利益。何樂不為。（全年）一百二十期定費二元（半年）六十期一元二角寄費在內。國外加倍。郵票九五折通用。

▲宗旨 附設 本報 家庭保健社
討論醫藥常識。以謀

身健康。

▲討論 凡關於醫藥衛生問題如有疑難不決者。本埠來社面。外埠函詢。一律負責答覆。不取費。惟函詢須附郵四分。欲掛號附郵一角。

▲診病 本社聘請著名中西醫駐社值診。不收診金。外埠明詳細病源。由郵答覆。惟須足郵票。

▲代辦 凡社友委托本社代辦品及代配方藥。均可照辦。惟取手續費一成。費須預繳。

▲優待 凡社友患重病。須用術注射者。可委託本社介紹至特約醫師醫院。費用無不格外低廉。以示優待。

▲權利 凡係個人得贈閱本報全年。家庭贈閱全年。按期寄奉郵費在內。如係本報定戶。個只收一元。家庭二元。入社費及收照片補繳。既得免費閱讀本報。又獲一年中之醫藥顧問。何啻不為。

▲限止 額設五百名。額滿截止。加入請速。

